

# Das Glück ist (k)ein Vogerl

*Geld allein macht nicht glücklich, zu wenig davon zu haben belastet aber jedenfalls.  
Eine Rundschau durch die Glücksforschung.*

Elke Radhuber

Kommunikationswissenschaftlerin,  
Coach, Trainerin

**G**lück ist zunächst ein zutiefst subjektives Empfinden. In der Glücksforschung werden die Bedingungen untersucht, die dazu führen, dass sich Menschen als glücklich empfinden. Verschiedene Wissenschaftsbereiche – wie Philosophie, Psychologie, Medizin und Ökonomie – beschäftigen sich mit diesen Fragen und dementsprechend unterschiedlich und vernetzt sind die Antworten dazu.

## Glückliche RaunzerInnen

Österreich belegt laut dem World Happiness Report 2015 einen Top-Platz, wenn es um das Glück geht. Von 158 Ländern schafft es Österreich auf Rang 13 auf die von der UNO in Auftrag gegebene Studie der Columbia-Universität (USA). Klingt lustig, so eine Happiness-Studie, die Ziele sind aber durchaus ernsthaft und ambitioniert. Die Erkenntnisse sollen zu einer Verbesserung nachhaltiger Entwicklung beitragen und die Grundlage schaffen, um Menschen glücklicher zu machen. Denn „wenn Länder BIP-Ziele auf Kosten von sozialen und ökologischen Zielen zu stark gewichten, beeinträchtigt dies häufig das menschliche Wohlbefinden“, so die AutorInnen der Studie. Für den Glücks-Index wurden die Länder auf Faktoren wie Einkommen, Lebenserwartung, soziales Netz und gefühlte Freiheit untersucht. Laut der Studie hängt das gesellschaftliche Wohlbefinden auch stark vom prosozialem Verhalten der Gesellschaftsmitglieder ab. Damit gehen Aufrichtigkeit, Wohlwollen,

Kooperation und Vertrauenswürdigkeit einher. Im Grunde bedeutet prosozial zu handeln, Entscheidungen für das Allgemeinwohl zu treffen und egoistischen Anreizen zu widerstehen. Förderliche Voraussetzung hierfür ist das soziale Kapital einer Gesellschaft. In diesem Zusammenhang ist damit generalisiertes Vertrauen, **Good Governance** und Solidarität gemeint. Die dringende politische Frage ist laut den AutorInnen daher, wie in gespaltenen Gesellschaften mit niedrigem sozialem Kapital in diesen Bereich investiert werden kann. Die internationale Happiness-Studie macht deutlich, dass sich diese besonders mit gesellschaftspolitischen Zusammenhängen beschäftigt. Dazu drängt sich die Frage auf, was Glück auf der individuellen Ebene bedeutet?

## Vice-versa-Effekt

Interessante Effekte stellte das ForscherInnenteam um die US-amerikanische Psychologin Lara B. Aknin fest: Wenn Menschen für andere Geld ausgeben, löst das mehr positive Gefühle bei ihnen aus, als wenn sie es für sich selbst verwenden. Bei der Studie wurde das Spendeverhalten (prosoziales Verhalten) in 136 Ländern von 200.000 Menschen untersucht. 88 Prozent erlebten im Folgemonat mehr Lebenszufriedenheit. Die positiven Gefühle waren in armen wie reichen Ländern gleichermaßen vorhanden. Dies wird damit erklärt, dass in der Evolution zwischenmenschliche Kooperation indirekt das Überleben sicherte. Es ist daher in uns tief verankert und wird folglich mit positiven Gefühlen belohnt. So zeigten wissenschaftliche Beobachtungen, dass dieses Phäno-

## BUCHTIPP

Sonja Lyubomirsky:

### Glücklich sein

Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben  
Campus Verlag,  
355 Seiten, 2008, € 20,50  
ISBN: 978-3-5933-8527-3



### Bestellung:

[www.arbeit-recht-soziales.at](http://www.arbeit-recht-soziales.at)

men bereits bei 2-jährigen Kleinkindern vorhanden ist: Sie zeigten freudige Reaktionen, wenn sie Süßigkeiten bekamen – noch mehr freuten sie sich, wenn sie diese teilen konnten.

Trotz internationaler Studien scheint der Glücksbegriff nicht so leicht zu fassen zu sein. „Da hast du aber Glück gehabt“ – damit sind in der Regel Ereignisse gemeint, die auch als „Zufallsglück“ bezeichnet werden können. Im Zentrum der Glücksforschung steht aber weniger dieses „Zufallsglück“ sondern mehr das, was man unter „glücklich sein“ versteht. Obwohl das „Zufallsglück“ darauf natürlich Einfluss haben kann. Historisch gibt es auch noch ein Glückskonzept, wo Glück mit Freiheit von Leid und Mangel (**Epikur, Schopenhauer**) verbunden wird. Gemeinhin wird heute aber etwas anderes darunter verstanden. Mit „froher Zufriedenheit“ erklärt der Duden Glück und beschreibt vermutlich gut, was meist alltagssprachlich darunter verstanden wird.

Rein körperlich sind die sogenannten Glückshormone für das Glücksempfinden verantwortlich. Damit sind meist

**Ein bisschen macht Geld also schon glücklich und selbst empfundene Schönheit auch. Aber eben nur ein bisschen.**

Endorphine (körpereigene Opiate, die schmerzstillend wirken), Oxytocin (auch „Bindungs- oder Kuschelhormon“ genannt) und die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin gemeint. In einem komplexen Zusammenspiel setzt das Gehirn diese und weitere Botenstoffe frei, wenn Glücksgefühle entstehen. Bei den meisten Menschen passiert das bei Aktivitäten wie Sport, Nahrungsaufnahme oder Sex.

### Reich und schön = glücklich?

Der Körper spielt noch in anderer Hinsicht eine Rolle betreffend Glück. Die Glücksforscherin Sonja Lyubomirsky interpretiert verschiedene Studien so, dass körperliche Schönheit keinen Einfluss auf das Glück empfinden hat. So etwa zeigt sich nach Schönheitsoperationen meist nur ein kurzer positiver Effekt auf das Wohlbefinden. Sich selbst jedoch für schöner zu halten bzw. ein positives Selbstbild zu haben dürfte jedoch sehr wohl ein Glücksfaktor sein. Das bedeutet, entscheidend ist weniger ein „objektiv“ gutes Aussehen, sondern vielmehr der subjektive positive Blick für die eigene Schönheit. Unterstützt wird das auch durch Psychotherapie-Studien, die zeigen, dass viele psychische Störungen – wo sich Betroffene unglücklich erleben – mit einem niedrigen Selbstwert einhergehen.

Reichtum ist ebenfalls nur ein relativer Glücksfaktor: Bis zum Erreichen eines bestimmten Lebensstandards wirkt sich ein niedriges Einkommen laut dem Nobelpreisträger Angus Deaton stark auf das Befinden aus. Durch belastende Lebensumstände (z. B. Scheidung, Krank-

heit) hervorgerufener Stress vervielfältigt sich dabei. Allerdings fand das Forschungsteam der US-Universität Princeton auch heraus: Ab umgerechnet etwa 5.000 Euro Haushaltseinkommen empfinden zwar viele Menschen jede weitere Einkommenssteigerung positiv, es hat jedoch keinen Einfluss mehr auf ihr Stress- oder Glück empfinden. Ein bisschen macht Geld also schon glücklich und selbst empfundene Schönheit auch.

Abseits äußerer Faktoren gibt es viele Ideen dazu, wie das Glück quasi wie ein Muskel trainiert werden kann. Neurobiologische Basis ist, dass das Gehirn durch Nervenzellenverbindungen strukturiert ist. Stark vereinfacht erklärt: Man geht davon aus, dass, je öfter ein Impuls verschickt wird, umso robuster auch die Schnittstelle für diesen Impuls wird. Vergleichbar mit dem Bild, dass wenn eine Nervenbahn für das Glück empfinden ganz schmal ist, die Freude-Impulse dort nicht besonders bequem durchmarschieren können. Beim Training wird ein Impuls „Freude“ bzw. „Glück“ durch den schmalen Pfad geschickt. Anfangs muss man ihn vielleicht mit viel Aufwand auf den Weg schicken und sozusagen durchpressen. Durch viele Impulse wird mit der Zeit die enge Nervenbahn immer breiter. Die Impulse „Freude“ kommen besser durch. Schließlich wird daraus ein breiter Weg, und so können die Freudeimpulse wie auf einer Nervenzellen-Autobahn mit Leichtigkeit hin und her flitzen. Es reichen dann bereits kleine Impulse für die Anfeuerung dieser Empfindung. Dabei scheint es effizienter zu sein, sich häufiger an kleinen Dingen zu erfreuen als selten an Großen.

In der vom US-Psychologen Martin Seligman geprägten „positiven Psychologie“ wurden verschiedene Übungen entwickelt und erforscht, die diesem Prinzip folgen. Beispiel: Täglich sollen drei positive Ereignisse mit einer Begründung notiert werden, also z. B.: „Heute morgen hat mich mein Lebensgefährte mit einem Kaffee ans Bett serviert überrascht. Der herrliche Geruch und die liebevolle Geste haben mir den Tag versüßt.“ Diese Übung zeigte nach sechs Wochen eine deutliche Steigerung des Wohlbefindens bei den StudienteilnehmerInnen.

### Die schönen Dinge

In der Glücksforschung gibt es also Hinweise darauf, dass zwar äußere Rahmenbedingungen einen Einfluss auf unser Erleben haben. Darüber hinaus gibt es aber auch individuelle Möglichkeiten, das eigene Glücksgefühl zu steigern: sei es durch das Ankurbeln von sogenannten Glückshormonen durch Sport, Sex, gutes Essen – oder auch gedankliche Auseinandersetzung mit den schönen Dingen des Lebens.

Internet:

World Happiness Report 2015:  
[worldhappiness.report](http://worldhappiness.report)

Studie „Spending Money on Others Promotes Happiness“:  
[tinyurl.com/oqw2hpj](http://tinyurl.com/oqw2hpj)

Schreiben Sie Ihre Meinung  
an die Autorin  
[kontakt@elkeradhuber.at](mailto:kontakt@elkeradhuber.at)  
oder die Redaktion  
[aw@oegb.at](mailto:aw@oegb.at)